

El Taekwondo WTF es "el arte de golpear con los pies y las manos", cuya filosofía se basa en cinco principios: Cortesía, Integridad, Perseverancia, Autocontrol y Espíritu Indomable. El Taekwondo es una de las más sistemáticas y científicas artes marciales coreanas tradicionales, que enseña más que habilidades físicas para pelear. Es una disciplina que muestra modos de



ensanchar nuestro espíritu y nuestra vida a través del entrenamiento de nuestro cuerpo y nuestra mente. Hoy en día, se ha convertido en un deporte global que ha ganado reputación internacional, y que está incluido entre los juegos oficiales en las Olimpiadas. Hizo su aparición oficial como deporte olímpico en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000, donde se disputaron competiciones de combate.

El arte marcial coreano tiene sus orígenes 1400 años A.C y aunque con los avances de la tecnología moderna se ha descubierto que los dibujos y estatuillas en forma de guerreros en posición de combate con antigüedad de 2333 A.C. Para ese entonces corea lleva el nombre de CHOSON O "Tierra del amanecer tranquilo" o " La tierra de la calma matutina "

Adentrémonos en el significado de la palabra "Tae" "Kwon" "Do." Está compuesta de tres partes en el español, aunque es una sola palabra en coreano. "Tae" significa "pie", "pierna", o "pararse sobre"; "Kwon" significa "puño", o "pelea"; y "Do" significa "camino" o "disciplina." Si ponemos juntas estas tres partes, podemos ver dos conceptos importantes formándose detrás del "Tae Kwon Do".

跆拳道	태	TAE	means "Foot", "Leg", or "to step on"
	권	KWON	means "Fist" or "Fight"
	도	DO	means "Way" or "Discipline"

Sus movimientos hacen que sea un arte marcial muy efectivo en la lucha de pie, y especialmente en larga y media distancia, en donde mejor se puede aprovechar la fuerza y velocidad en las piernas que desarrollan sus practicantes.



Aunque a priori se tenga el concepto de que el taekwondo es un deporte algo violento y que se precisa fuerza, nada de eso. Los padres tienen más de una razón para apuntar a sus hijos a clases de taekwondo porque los beneficios de este ejercicio son muy positivos para los pequeños. En el aspecto físico, el taekwondo permite desarrollar al máximo todas las capacidades propias del cuerpo: fuerza, elasticidad, resistencia, integración, adaptación, así como un desarrollo armónico y funcional de todo su organismo. Así también su mente desarrollará las bases de la concentración, la disciplina, una sana y fortalecida confianza en sí mismo. Se ha demostrado en congresos médicos internacionales, que es un deporte de gran utilidad en la formación de escolares. Pueden practicar los niños de ambos sexos a partir de los 4 años



Fomenta el respeto y la educación, haciendo que el niño/a sea más comprensivo, tenga mejor control personal y cree actitudes positivas hacia los demás.



Mediante distintas tareas y variadas ejercitaciones, se trata de inculcar y fomentar en el niño/a el compañerismo y el trabajo en equipo, así como la



importancia individual dentro del grupo. La filosofía del taekwondo bien enseñada es algo más que una técnica de defensa personal. Es una postura de aprendizaje y sabiduría, saber evitar una pelea es mejor que saber cómo golpear. Lo más importante, el respeto, compañerismo, y sobre todo auténtico espíritu deportivo que se respira, tanto en las pistas como en las gradas, Los niños aprenden a respetar tanto al maestro como a

contribución del Tae-kwon-do en el proceso formativo de los niños y niñas

Con la práctica del taekwondo se fomentan de manera perseverante los principales valores que deben adquirir los niños, como la honradez, lealtad, respeto, humildad, amor al prójimo, etc, valores que son pilares fundamentales para una formación adecuada.

Para que el niño disfrute y aprenda bien las técnicas de taekwondo es necesario que cuente con la comprensión, el apoyo y el ánimo de sus padres ejercita la concentración y la disciplina, creando hábitos que ayudarán al niño/a en sus estudios y tareas



No es más fuerte aquel que es capaz de vencer a los demás, sino aquel que es capaz de vencerse a sí mismo, así se puede definir el arte del Taekwondo.